Dinh dưỡng thể hình: Nguy cơ của việc ăn quá nhiều chuối

SHARE:

Chuối là một nguồn dinh dưỡng thể hình tốt và đặc biệt được các Gymer ưa thích. Tuy nhiên, cũng có những nguy cơ nhất định kèm theo nếu bạn ăn nhiều chuối.

Chuối là một nguồn dinh dưỡng thể hình tốt và đặc biệt được các Gymer ưa thích. Tuy nhiên, cũng có những nguy cơ nhất định kèm theo nếu bạn ăn nhiều chuối. Ảnh hưởng của nó còn tùy thuộc vào mức vận động và thành phần dinh dưỡng hàng ngày của bạn.



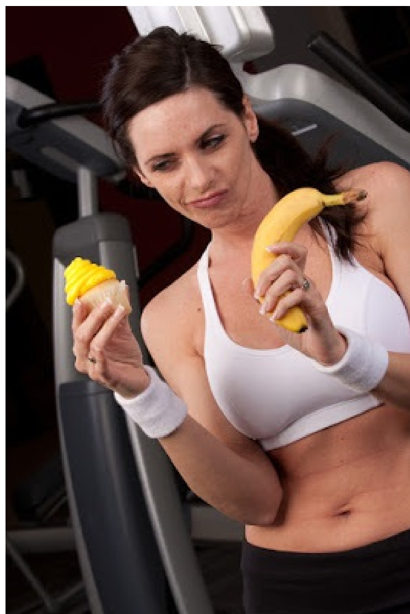
Theo tính toán thì một quả chuối lớn (136g) có chứa khoảng 121 calo, 1.5g protein, 31g carb, 4g chất xơ. Mật độ năng lượng trong chuối là cao hơn hầu hết các loại hoa quả khác. Chuối chứa khoảng 75 phần trăm nước trong khi đó các loại hoa quả thường chứa trên 80% nước, dưa hấu khoảng 90%.

Có một số tin đồn rằng ăn chuối rất tốt vì nó cung cấp nhiều protein cho bạn. Vậy sự thực là sao?

Protein trong chuối

Chuối chỉ có chứa khoảng 1g protein. Các Gymer cần nạp khoảng 2.5-4.5 protein / kg trọng lượng cơ thể, tùy cá nhân. Bạn có thể tham khảo Calo, protein, carb, fat cần cho bodybuilders. Nói cách khác, nguồn protein từ chuối là không đáng kể. Bạn chủ yếu lấy protein từ các nguồn khác như thịt, cá, trứng, hạt, sản phẩm hỗ trợ v.v.

Kali trong chuối



Chuối là một nguồn thức ăn giàu chất kali (400-500 mg), vào khoảng 25% lượng khuyên dùng hàng ngày. Tuy nhiên nếu ăn quá nhiều chuối bạn có thể dẫn đến dư thừa kali. Dư thừa kali có thể dẫn tới buồn nôn, tiêu chảy, mất sức và nhịp đập tim bất bình thường. Nguy cơ về dư thừa kali tăng theo tuổi.

Carb và Fat

Nhiều carb: Chuối là một nguồn năng lượng tốt dồi dào carb. Chuối có thể tăng cảm giác sung sức. Tuy nhiên, đường trong chuối làm tăng nguy cơ sâu răng.

Thiếu fat: Chuối gần như không có chứa fat. Khi ăn quá nhiều chuối bạn sẽ không còn chỗ để nạp các nguồn năng lượng quan trọng khác. Fat cơ bản là tối cần thiết cho hoạt động chức năng cơ thể.

Gymer và chuối - Dinh dưỡng thể hình cho bạn

Vậy ăn bao nhiêu chuối là đủ?



Các Gymer dường như ăn quá nhiều chuối và coi chuối là không thể thiếu. Điều này liên quan chủ yếu tới vấn đề kinh phí và

một phần là do ảnh hưởng của tin đồn thổi.

Chuối tương đối rẻ và cung cấp nhiều năng lượng. Nhưng ăn chuối không phải là bắt buộc. Thực chất thì các nguồn hoa quả đều có lợi ích riêng của nó và chẳng có gì ăn quá nhiều là tốt cả.

Nếu bạn có thể lấy đủ carb từ nguồn khác (kinh phí?) thì ăn 1 quả chuối 1 ngày cũng đã là nhiều; nhất là với người mới tập. Nếu bạn là Gymer chuyên nghiệp, hay cấp cao, bạn có thể ăn vài quả một ngày nếu muốn vì cường độ tập luyện của bạn là cao, và bạn đã biết cách điều chỉnh dinh dưỡng của mình.

Ưu tiên hàng đầu cho chế độ *dinh dưỡng thể hình* vẫn là protein và đủ các nguồn dưỡng chất, vitamin khác. Bạn có thể ăn thêm chuối để bổ sung, đặc biệt khi bạn bị giới hạn về vấn đề kinh phí, thời gian và không đủ calo cho tập luyện. Tuy nhiên, việc ăn quá nhiều chuối, vượt quá mức cơ thể bạn cần, chỉ khiến bạn tăng mỡ. Nó chẳng giúp ích gì cho quá trình tăng cơ của bạn. Kết quả sẽ là không những làm lãng phí tài nguyên vô ích, mà nó còn làm gia tăng thời gian bạn cần để siết cơ, giảm mỡ.

Nếu mục tiêu của bạn là tập thể hình tăng cân, bạn có thể ăn nhiều chuối hơn. Chuối cũng giúp giảm một số loại bệnh tật.

Tóm lại: Ảnh hưởng tiêu cực chính của ăn chuối quá nhiều là nó có thể khiến mất cân bằng dinh dưỡng và tăng mỡ. Một bữa ăn lành mạnh nên bao gồm đủ thành phần dinh dưỡng từ các nguồn thức ăn đa dạng. Cũng lưu ý thêm là thường xuyên ăn chuối trên 10 quả một ngày có thể dẫn tới quá nhiều chất khoáng, vitamin và có thể dẫn tới những nguy cơ nghiêm trọng. Các bạn hãy áp dụng kiến thức thể hình này cho mình để tập luyện có kết quả tốt hơn nhé!

 NHÃN: Dinh dưỡng thể hình HOT Kiến thức thể hình

 SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/dinh-duong-the-hinh-nguy-co-cua-viec-an-qua-nhieu-chuoi.html

 COMMENTS

K h o e D e p Y o u t u b e C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

 YouTube 1K

B À I M Ớ I
N H Ấ T

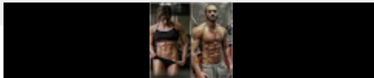
 N H Ạ C T H Ể H Ì N H

X e m t ấ t 

👁 XEM NHIỀU NHẤT



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



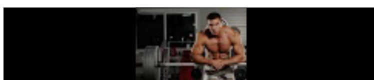
er Tap Left cho vòng 3 to đẹp
uyến rũ? Bạn đang muốn tìm 1 bài tập giúp mông…

- Tăng vòng 3 với bài tập mông #31 Straight Leg Center Tap Right
  Vòng 3 săn chắc không có gì quá khó đến nỗi không thể nào đạt được cả, bạn có…

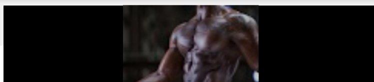


n giản hiệu quả ngay tại nhà
ẹt mũi, đau đầu và thỉnh thoảng làm bạn cảm thấy khó thở….

- Top 5 bài tập cơ thon bụng nhỏ tốt nhất chỉ 5 phút mỗi ngày
  Bạn đang cần giảm vòng eo nhanh nhanh để đi chơi biển tháng sau? Bạn cần tìm 1 lộ…

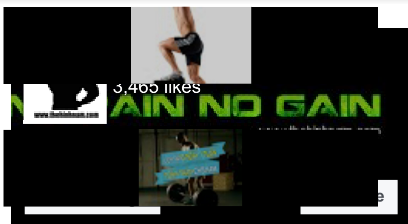


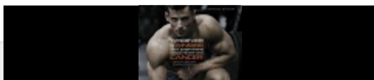
5 nàng lười
y chắc chắn sẽ làm bạn gái thích thú bởi cách làm…



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

THEO DÕI FANPAGE







Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->